



암환자를 위한

스트레스 관리



서울아산병원 암교육정보센터

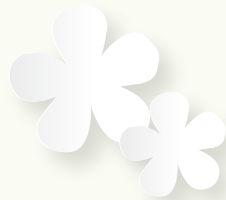
처음 암을 진단 받은 순간을 기억하십니까?

‘암에 걸렸다’ 라는 말을 처음 듣게 되면 환자와 가족들은 충격을 받거나, 믿지 않고, 걱정, 죄책감, 슬픔, 우울, 분노 등과 같은 다양한 감정을 겪게 됩니다. 암이라는 사실이 믿어지지 않아서 다시 묻거나 다른 병원을 찾아다니며 다시 진단을 받아보려고도 하고, ‘왜 하필 나에게 이런 병이 생겼나’ 라는 분노의 감정도 갖게 됩니다. 암환자가 된다는 것은 매우 불안하고 당황스러우며, 두렵고, 슬프고, 괴로운 경험입니다.

그리고 암의 긴 여정 속에서 환자가 느끼는 감정은 다양하고 계속해서 변화할 수 있습니다. 그러나, 이와 같은 심리적 고통이 너무 심하거나 그 기간이 너무 길어지는 것은 예후에 도움이 되지 않습니다. 중요한 것은 환자 스스로 처한 상황을 있는 그대로 받아들인 후에야 진정한 치료가 시작된다는 점입니다. 긍정적인 마음가짐으로 암을 이겨나가도록 노력을 하되, 혼자서 힘겨울 때는 전문가와 만나 마음의 어려움을 털어놓고 해결책을 함께 찾아 가는 것이 도움이 됩니다.

암은 더 이상 두려움의 대상도, 나 혼자만의 고통이 아닙니다. 많은 사람들이 함께 겪고 있는 질환이며 주변에 도움을 받을 수 있는 많은 사람들과 지원이 있다는 사실을 기억하시고, 적극적인 마음가짐을 가지시기 바랍니다.

암환자들이 치료과정을 잘 극복하고 건강한 삶을 유지하기 위하여 심리적인 안정은 매우 중요합니다. 그러므로 감정적 변화와 정신적 스트레스를 잘 관리하려는 노력은 암환자의 정상적인 생활 유지와 치료에 매우 중요한 부분입니다.



암환자들이 겪는 심리적 증상과 대처	우울증_04	불면증_06	불안증_08
도움이 되는 마음가짐과 생활태도_10	약물 요법_11	비약물적 요법_12	
가족들의 스트레스와 대처_14	전문클리닉 소개_15	부록 스트레스 알아보기_16	

암환자들이 겪는 심리적 증상과 대처



우울증



불면증



불안증

우울증

몸이 아픈데

우울한 것은

당연하다는 생각 때문에,

혹은 긍정적으로 치료를 이겨내야 한다는

강박 때문에 환자들 중에는 우울증에 대해서

적절한 진단과 치료를 받을 기회를 놓치는 분들이 많습니다.

그러나 심한 우울증은 환자들의 삶에 부정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 암의 예후에도 좋지 않은 영향을 줍니다.

일시적으로 슬픈 감정이 든다고 해서

다 우울증으로 진단되는 것은 아닙니다.

우울한 기분, 흥미나 즐거움의 감소를 포함한 5가지 이상의

우울증 증상이 2주 넘게 지속되어 일상 생활 유지가

어려운 경우 우울증이라고 할 수 있습니다.

증상

우울증이 오면 환자들은 우울하고, 가리앉고, 침울하고, 슬프고, 공허하며, 쉽게 눈물이 납니다. 이전에 재미있던 일들에 아무런 감흥이 없고, 만사 귀찮고, 무기력하고, 의욕이 없으며, 식욕도 저하됩니다. 때로는 불안, 초조하여 짜증을 자주 내고 예민해지며 수면 문제가 발생하고, 생각의 속도가 느려져 멍해지기도 합니다. 무엇보다도 우울증에 걸리게 되면 생각이 부정적으로 변하게 됩니다. 객관적으로는 전혀 그렇지 않은 상황에서 부적절하게 죄책감, 무가치감을 느끼고 심한 경우에는 스스로의 죽음에 대한 생각까지 할 수 있습니다.

우울증 증상들 중 무기력, 집중력 저하, 불면, 식욕 저하 등과 같은 증상은 암 자체로 인한 증상이나 암 치료의 부작용과 비슷하여 구별하기 어렵습니다. 그러나 우울한 기분이나 부정적인 생각과 함께 이러한 증상이 지속된다면 단순히 암 때문에 생긴 증상이라고 넘겨버릴 것이 아니라, 우울증이 아닌지 의심해 보아야 합니다. 정확한 우울증의 진단을 위해서는 전문의의 진료를 받는 것이 반드시 필요합니다.

대처법

우울증은 조기에 발견하여 적극적으로 치료하는 것이 치료의 효과도 좋고 예후도 좋습니다.

우울증으로 힘들 때는 다음과 같은 방법들이 도움이 될 수 있습니다.

- 기분을 좋게 하는 활동에 참여합니다.
- 혼자 있는 것보다는 다른 사람들과 어울리려고 애쓰는 것이 좋습니다.
- 가벼운 운동, 영화, 산책, 종교, 사회활동이 도움이 될 수는 있으나 하기 싫은 일을 억지로 할 필요는 없습니다.
- 목표를 높게 잡지 말고 과중한 책임감을 가지지 않는 것이 좋습니다.
- 해야 할 일들의 우선 순위를 정해서 할 수 있는 만큼만 중요한 일부부터 합니다.
- 기분은 서서히 좋아진다는 것을 명심하고 조금하계 생각하지 마십시오.
- 중요한 결정은 병이 회복될 때까지 미루거나, 다른 사람과 상의한 후에 결정하는 것이 좋습니다. 우울할 때 내린 결정은 뒤에 후회하는 경우가 많습니다.
- 간단하게 보이는 일도 막상 우울한 상태에서는 하기 어려운 경우가 많습니다. 이 때는 주저 없이 주위의 도움을 청합니다.



불면증



환자들은 일반 인구에 비해
수면장애를 겪는 빈도가
약 3배 가량 높습니다.
암 자체로 인한 증상이나
치료 과정에서 흔하게 나타나는
여러 신체적 불편감들(통증,
호흡곤란, 기침, 오심, 소양감 등)은
잠을 방해할 수 있습니다.
또한 스트레스 상황이나 불안감,
우울감과 같은 심리 상태는
불면 증상을 동반할 수 있기에
대부분의 환자들은
일시적인 불면 증상을
경험하게 됩니다.

증상

불면증이라 하면 대개 잠들기 어려운 상황을 주로 생각을 하지만, 이 외에도 자다가 자주 깨거나, 일찍 깨거나, 잠을 자도 개운치 않다고 느끼는 등 여러 가지 형태로 나타날 수 있습니다. 불면증이 지속되어 다음 날 낮에 피로하고 생활에 지장이 생길 정도라면 치료가 필요하다고 할 수 있습니다.

일시적인 불면증에 대해서 적절하게 대처하지 못하면 수면 습관이 바뀌게 되고, 바뀐 수면습관이 지속되어 만성적인 불면증으로 이어질 수 있습니다. 특히 암 진단을 받고 나면 잠에 대해 민감해지고, 잠을 못자는 것에 대해서 지나치게 걱정하게 됩니다. 그러나 이러한 걱정은 오히려 몸과 마음을 긴장 하게 만들고, 수면에 도움이 되지 않는 습관들을 초래할 수 있습니다.

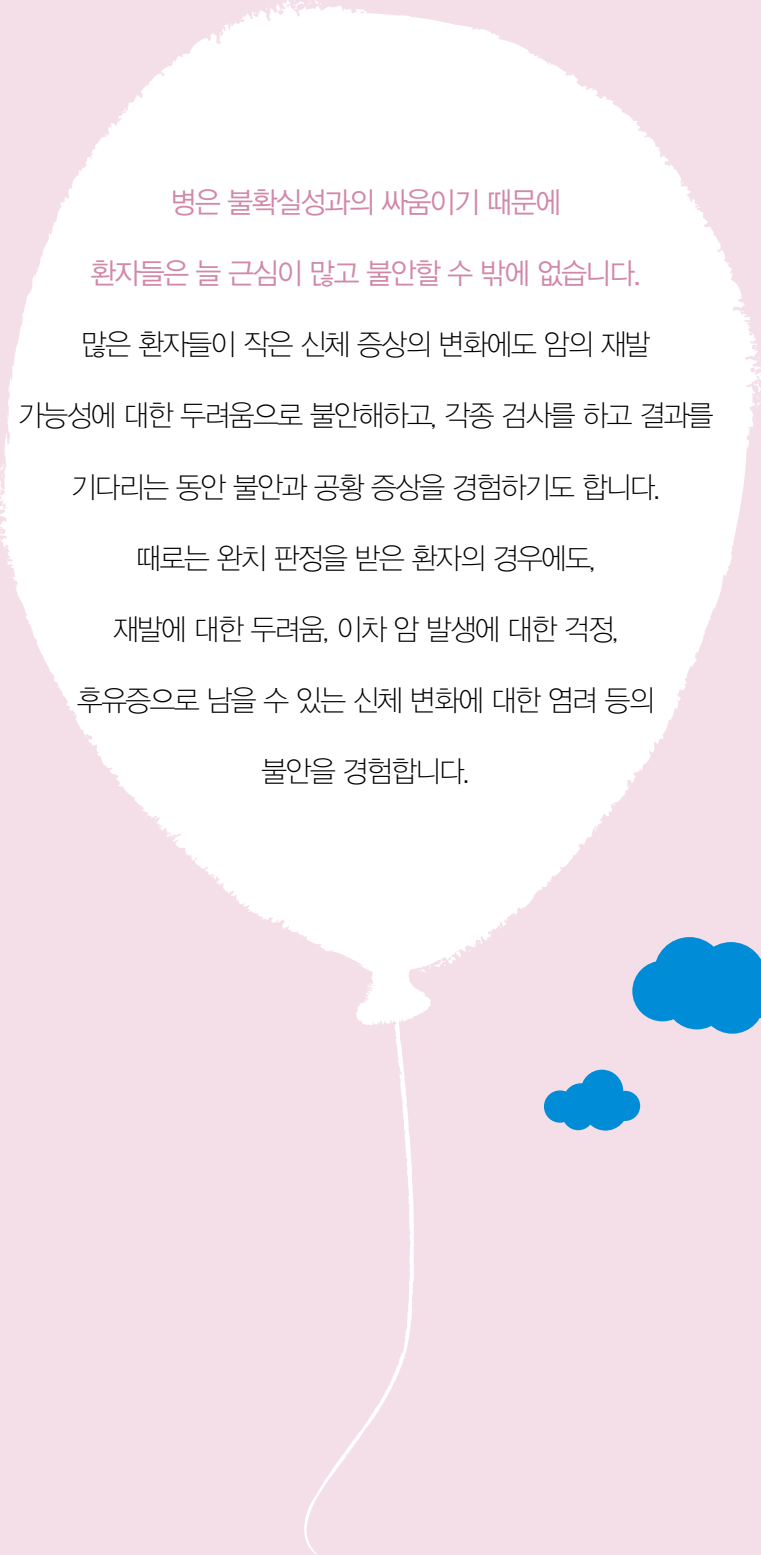


대처법

불면증의 치료를 위해서는 우선 원인이 있는지 찾아서 해결해야 합니다. 그리고 불면 증상이 있을 때 초기부터 수면에 대한 잘못된 생각과 부적응적인 습관은 없는지 점검하고 교정하려고 노력해야 합니다. 잠을 잘 자기 위해서 가져야 하는 습관은 다음과 같습니다.

- 주말이나 휴일에도 기상 시간과 취침 시간은 매일 일정하게 유지합니다.
- 잠을 자지 않고 누워있는 것은 자는 것과 같습니다. 거동이 불편한 상태가 아니라면 7시간 정도만 침대에 누워있도록 하고 그 외의 시간에는 앉아있거나 활동을 하도록 노력합니다.
- 잠이 오지 않을 때는 자려고 애쓰기 보다는 밝지 않은 조명 하에 독서와 같은 조용한 활동을 하다가 다시 졸리면 잠을 청합니다.
- 취침 전에는 과격한 운동이나 흥분을 피하는 것이 좋으며, 명상이나 이완 요법이 도움이 됩니다.
- 규칙적인 운동이 필요합니다. 오전이나 이른 오후에 운동을 하는 것이 숙면에 도움이 됩니다.
- 과식은 피하되 너무 배가 고파서 잠이 오지 않는 것 또한 피합니다.
- 카페인, 니코틴, 술 등을 피합니다.
- 침실 환경을 어둡고, 조용하고, 시원하게 유지합니다.
- 피로가 심할 때에는 야간 수면을 방해하지 않을 정도로 30분 정도 이내의 낮잠을 자도록 합니다.

불안증



병은 불확실성과의 싸움이기 때문에
환자들은 늘 근심이 많고 불안할 수 밖에 없습니다.
많은 환자들이 작은 신체 증상의 변화에도 암의 재발
가능성에 대한 두려움으로 불안해하고, 각종 검사를 하고 결과를
기다리는 동안 불안과 공황 증상을 경험하기도 합니다.
때로는 완치 판정을 받은 환자의 경우에도,
재발에 대한 두려움, 이차 암 발생에 대한 걱정,
후유증으로 남을 수 있는 신체 변화에 대한 염려 등의
불안을 경험합니다.

증상

불안한 환자들은 마음이 불안하고 안정부절 못하며 쫓기는 기분을 느낍니다. 불안증은 자율신경계 불균형을 유발하여 가슴 두근거림, 답답함, 숨이 가쁨, 어지러움, 떨림, 식은땀, 목에 덩어리가 걸린 느낌, 소화불량, 빈뇨 등의 신체 증상을 일으키기도 합니다.

불안증은 항암 주사를 맞기 전부터 오심이 나타나거나, 예상되는 정도보다 심한 통증을 미리부터 호소하는 등의 증상으로 나타나기도 합니다. 이와 같은 신체 증상은 이학적인 검사에서 특별히 이상소견이 발견되지 않음에도 불구하고 나타날 수 있는 증상으로 불안증이 완화 되어야 함께 호전될 수 있습니다.



대처법

마음이 불안정할 때에는 가족이나 친구들과 대화 나누기, 따뜻한 물로 목욕하기, 마사지, 산책, 음악 감상, 그림 그리기 등과 같은 방법들이 이완하는데 도움을 줍니다. 개개인에게 맞는 방법을 찾아서 활용하여 보십시오. 복식호흡은 생활 속에서 수시로 쉽게 할 수 있는 대표적인 이완법입니다.

복식호흡

복식호흡을 하게 되면 이산화탄소 배출과 산소흡입이 효과적으로 이루어지므로 점차 편안하게 이완이 되고 근육의 긴장과 스트레스를 완화시킬 수 있습니다. 다음의 순서대로 심호흡을 하십시오.

- ① 편안한 자세에서 눈을 감습니다. 등을 바닥에 닿고 무릎을 구부리거나 의자에 앉으십시오. 벨트를 풀고 헐렁한 옷으로 갈아입습니다.
- ② 손을 배 위에 올려둡니다.
- ③ 코로 깊이 숨쉬며 복부를 공기로 채우십시오. 배 위에 있는 손이 올라가도록 합니다.
- ④ 숨을 몇 초간 참습니다.
- ⑤ 코나 입을 통해 모든 공기가 밖으로 빠져나가도록 합니다. 배 위의 손이 숨을 실수록 내려가야 합니다.
- ⑥ 계속 천천히 깊게 심호흡을 합니다. 숨쉬는 소리와 점점 이완되어 가고 있는 스스로에 집중하도록 합니다.

과도하게 숨을 빨리 쉬거나 느리게 쉬는 경우 어지러운 증상이 생길 수 있으므로 주의하고, 어지러운 증상이 발생하면 증상이 사라질 때까지 편안하게 호흡을 합니다.

도움이 되는 마음가짐과 생활 태도

우리의 몸과 마음은 연결이 되어 있습니다. 몸이 아프면 마음도 힘들어지게 마련입니다. 암 치료에 집중을 하다 보면 사실 마음에는 관심을 잘 갖지 못하게 됩니다.

다음의 방법들은 우리가 어려운 상황에 닥쳤을 때 다시 마음을 다잡고 이를 견뎌 나가는데 도움이 될 수 있습니다.

- 자신의 감정 상태에 대하여 가족이나 친구 등 자신을 지지해주는 사람들에게 이야기 합니다.
- 기분을 나아지게 해주는 활동을 찾아서 하고, 스트레스 상황은 가능하면 멀리 합니다.
- 가능하면 긍정적인 생각과 행동을 하도록 노력하되 항상 긍정적인 태도를 유지할 수 없다고 하여 자책하지는 않습니다.
- 과거에 어려운 문제가 생겼을 때 어떻게 해결했었는지 기억을 더듬어 봅니다. 문제 해결에 성공적이었던 방법을 찾아서 현재의 힘든 상황을 해결해 나가는 데에 적용합니다.
- 당황하고 불안할 때는 의사의 이야기가 잘 들리지 않고 정보를 충분히 얻을 수 없게 됩니다. 병원에 갈 때 가까운 사람에게 함께 가줄 것을 부탁드립니다.
- 한번에 모든 문제를 완벽하게 해결하려고 하지 않습니다. 우선순위를 정하고 당장 오늘 해야 할 것만 해내도 충분합니다.
- 이미 지나간 과거나 닥치지 않은 미래를 지나치게 오래 생각하지 않습니다.
- 도움이 된다면 영적인 혹은 종교적 믿음을 다시 돌이켜보고 실천해봅니다.

전문가의 도움을 받아야 할 때

아무리 마음을 다잡으려 노력을 해 보아도 현재 처해 있는 상황을 도저히 감당하기 어렵다고 느껴질 수 있습니다. 우울감이나 불안감이 지나치면 이로 인해 일상적인 일들조차 해낼 수 없게 되기도 합니다. 만약 그렇다면 혼자 견디기 보다는 정신건강 전문가를 만나 상담을 받으시는 것이 좋습니다. **자주 만나게 되는 주치의나 간호사를 찾아 자신의 감정 상태를 잘 설명하고 도움을 요청하도록 합니다.**

약물 요법

많은 사람들이 정신건강의학과 약물에 다음과 같이 이야기를 합니다.

“약을 먹으면 신경이 마비되고 바보가 된다.”

“하루 종일 졸려서 아무 것도 하지 못한다.”

“약에 중독되어서 평생을 먹어야 한다”

이러한 편견으로 인해 약물 요법에 대한 거부감을 갖고 심한 스트레스 증상을 참고만 계신 분들이 많습니다. 가벼운 증상의 경우에는 상담만으로 호전되는 경우도 있지만, 중등도 이상의 증상은 조금 더 적극적으로 치료해야 합니다.

정신건강의학과 약물은 편견과는 달리 충분한 사전 진단을 거쳐 개개인에 맞게 처방되기 때문에 대부분 부작용이 없고 안전합니다. 간혹 약에 따라서는 졸려움, 입마름, 변비, 울렁거림 등이 경미하게 있을 수 있지만 대체로 수 일 내에 호전이 됩니다. 부작용이 있더라도 약제를 바꾸거나 추가하는 등의 방법으로 조정이 가능합니다.

일반적인 약물 요법의 경우에는 일정 기간 치료 후에는 약물의 용량을 점차 감량하여 나가게 됩니다. 전문의와 상의하여 처방대로 복용하면 약에 내성이나 의존성이 발생할 가능성은 극히 낮으니 치료를 시작하기도 전에 미리 걱정하실 필요는 없습니다.

비약물적 요법

약물 이외에도 스트레스 관리에 도움이 되는 요법들이 있습니다. 원내 프로그램에 적극적으로 참여해 보세요. 가만히 시간을 보내는 것 보다는 체력이 허락되는 한 작은 활동들에 집중하는 것이 기분 전환과 스트레스 완화에 도움이 될 것입니다.

다음은 암교육정보센터에서 하고 있는 프로그램들입니다.

미술치료

연구에 따르면 암환자들을 대상으로 한 미술치료를 통해 정신적, 신체적 증상 완화 및 삶의 질 향상에 도움이 된다는 결과들이 있습니다. 이에 기반을 두고 서울아산병원 암교육정보센터에서는 암환자를 위한 미술치료를 진행하고 있습니다.

다양한 미술표현을 통하여 자신감을 회복하고 창조적인 활동을 통한 뇌의 기능 향상으로 우울감이 감소하는 경험을 할 수 있습니다.

웃음교실

웃음은 질병으로 인한 스트레스, 절망감, 우울 등을 감소시켜 줄 뿐만 아니라 신체적인 건강에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있습니다. 암교육정보센터에서는 암환자와 가족을 위하여 함께 웃을 수 있는 기회를 마련하고 웃음의 효과에 대해 배울 수 있는 웃음교실을 운영합니다.

요가교실

몸 상태에 적합한 동작으로 이루어진 요가는 암치료를 인한 피로나 소화기능 저하를 회복하는데 도움을 주고, 우울감과 스트레스 완화에도 도움을 주는 것으로 알려져 있습니다. 꾸준한 요가를 통해 신체적, 정서적 회복을 경험할 수 있습니다.

명상요법

명상요법은 암환자들의 숙면에 도움을 주고 우울이나 불안, 피로 등과 같은 신체적, 심리적인 어려움에 효과가 있는 것으로 알려져 있습니다. 본 프로그램에서는 명상과 간단한 스트레칭을 통해 육체적 이완과 심리적 고통을 해소하고 심신의 평화를 얻을 수 있도록 합니다.

프로그램에 참여하면서 몸과 마음의 치유를 통해 스스로를 지탱하여 치유해 나갈 수 있는 힘을 얻을 것입니다.

원예치료

원예치료는 암 치료 중이거나 치료가 끝난 후 일상생활에 생기와 활력을 더하고 삶을 풍요롭게 합니다. 아름다운 꽃과 식물을 통해 여러분의 지친 마음을 회복할 수 있을 것입니다.

발마사지 발마사지 배워보기

발마사지는 암환자의 오심과 구토 및 식욕부진에 효과적이며, 우울, 불안, 수면장애, 피로, 스트레스, 통증과 같은 여러 증상완화에도 효과적임이 알려져 있습니다. 암교육정보센터의 발마사지 배워보기 시간을 통해 발마사지를 경험해보고 직접 방법을 배울 수 있습니다 .

가족들의 스트레스와 대처법

암을 처음 진단 받은 환자의 가족들은 대부분 갑작스럽게 보호자가 되면서 앞으로 무엇을 어떻게 해야 하는지 막막해 하고 스트레스 받습니다. 그리고 이후의 긴 치료 기간 동안 가족들의 삶도 이전과는 많은 부분이 달라지게 됩니다. 그 과정에서 예상치 못한 어려움에 부딪히기도 하고, 다양한 심리적인 변화를 겪기도 합니다.

자신의 삶과 보호자로서의 역할 사이에서 균형을 잡기 위해서는 모든 일을 이전처럼 다 해내려고 하지는 지치지 않습니다. 가장 중요한 일부터 우선 순위를 정해 하나씩 처리하고, 혼자서 감당하기 어렵다면 다른 가족 구성원들과도 역할을 분담해야 합니다.

환자를 돌보면서 본인 스스로의 건강에도 신경을 쓰고, 스트레스 해소를 위해 휴식을 취하거나 여가 시간을 틈틈이 갖는 것도 중요합니다. **아픈 가족을 두고 개인을 위한 시간을 갖는 것은 결코 이기적인 것이 아닙니다. 환자뿐만 아니라 가족들 역시 암의 여정을 잘 견뎌 나가기 위해서는 스트레스를 적절히 관리해야 합니다.**

다음은 한 암환자의 남편이 한 이야기입니다.

가족이 암에 걸리면 이전과 같은 삶을 살기는 어렵습니다.

그러나 보호자가 건강해야 치료를 받는 환자도 도울 수 있습니다. 내가 스트레스가 쌓이면 마음이 통하는 친구를 만나 이야기를 나누도록 하십시오.

이런 방법이 당신이 받는 신체적, 정신적 스트레스를 덜어주며, 암에 걸린 가족을 잘 도울 수 있습니다.

환자에게 하듯이 스스로의 수면과 식사 등에도 신경을 쓰세요.

정신건강 전문 클리닉 소개

암 스트레스 클리닉

암 치료 과정에서 발생하는 다양한 스트레스와 함께, 우울증 및 불안증에 대한 관리를 도와드립니다. 우울증이나 불안증이 심하면 암치료 과정이 무의미하게 느껴지거나, 힘든 치료를 견뎌낼 수 없을 것 같은 생각이 들어 모든 것을 포기하고 싶은 마음을 갖게 되기도 합니다. 따라서 우울증이나 불안증을 적극적으로 치료하고, 스트레스 관리 방법을 배우는 것은 암의 예후에 중요합니다.

본 클리닉은 환우 여러분들이 암을 안고도 일상을 이어나갈 수 있게 도와드릴 뿐 아니라, 암 치료의 과정을 조금 더 잘 견딜 수 있게 도와드립니다.

암 수면장애 클리닉

암 치료 과정에서 잠을 제대로 자지 못하면 암이 재발하거나 면역력이 떨어져 몸이 힘들어진다는 생각을 강박적으로 하게 되는 경우가 많습니다. 이러한 생각은 오히려 잠에 도움이 되지 않는 수면 습관을 부추겨서 불면증을 만성화시킬 수 있습니다.

무엇보다도 잠을 제대로 잘 수 있는 습관을 들이고 잠을 푹 자야만 한다는 부담감을 줄이는 것이 중요합니다. 본 클리닉에서는 수면장애 치료의 국내 최고 전문가들이 여러분의 증상과 상태에 따라 최적화된 치료법을 제안합니다.



스트레스 알아보기

스트레스 증상 중에서 흔하게 나타나는 우울, 불면, 불안 증상에 대하여 점검해 보실 수 있습니다. 이 설문은 병을 진단하는 절대적인 척도는 아닙니다. 그러나 중등도 이상의 증상이 있으면서 이로 인하여 일상에 지장이 있을 정도로 힘든 경우에는 좀 더 자세한 평가를 받아보는 것이 좋습니다.

우울증 평가

- 0~9점 : 정상 또는 가벼운 증상에 해당됩니다.
- 10~19점: 중등도의 우울 증상을 경험하고 있습니다.
- 20~27점: 심한 우울 증상을 경험하고 있습니다.

불면증 평가

- 0~14점 : 정상 또는 가벼운 증상에 해당됩니다.
- 15~21점: 중등도의 불면 증상을 경험하고 있습니다.
- 23~28점: 심한 불면 증상을 경험하고 있습니다.

불안증 평가

- 0~9점 : 정상 또는 가벼운 증상에 해당됩니다.
- 10~15점: 중등도의 불안 증상을 경험하고 있습니다.
- 15~21점: 심한 불안 증상을 경험하고 있습니다.

우울증 평가

지난 2주일 동안 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해를 받았습니까?

지난 2주 동안에		전혀 방해 받지 않았다	며칠 동안 방해 받았다	7일 이상 방해 받았다	거의 매일 방해 받았다
1	기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
2	평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0	1	2	3
3	잠들기가 어렵거나 자주 깬다. 또는 잠을 너무 많이 잤다.	0	1	2	3
4	평소보다 식욕이 줄었다. 또는 평소보다 많이 먹었다.	0	1	2	3
5	다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다. 또는 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없다.	0	1	2	3
6	피곤하고 기운이 없었다.	0	1	2	3
7	내가 잘못 했거나, 실패했다는 생각이 들었다. 또는 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0	1	2	3
8	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중할 수가 없었다.	0	1	2	3
9	차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다. 또는 자해 할 생각을 했다.	0	1	2	3

총점 =

※ 체크한 번호가 점수입니다.



불면증 평가

1. 지난 2주일 동안 불면 문제들의 심각도를 평가하십시오.

Ⓐ 잠들기 어려움	ⓐ 없음	① 약간	② 중간	③ 심함	④ 매우
Ⓑ 잠을 유지하기 어려움	ⓐ 없음	① 약간	② 중간	③ 심함	④ 매우
Ⓒ 너무 일찍 깨는 문제	ⓐ 없음	① 약간	② 중간	③ 심함	④ 매우

2. 현재 당신의 수면 패턴에 대해 얼마나 만족하고 있습니까?

ⓐ 매우 만족	① 만족	② 중간	③ 심함	④ 매우 불만족
---------	------	------	------	----------

3. 불면증이 일상생활 (예: 주간피로, 업무 혹은 일상적 가사 능력, 집중력, 기억력, 기분 등)을 어느 정도 방해한다고 생각합니까?

ⓐ 전혀 방해되지 않음	① 조금 방해됨	② 다소 방해됨
③ 많이 방해됨	④ 매우 많이 방해됨	

4. 불면증으로 인한 삶의 질 손상 정도가 다른 사람들에게 어떻게 보인다고 생각합니까?

ⓐ 전혀 현저하지 않음	① 조금 현저함	② 다소 현저함
③ 많이 현저함	④ 매우 많이 현저함	

5. 현재 불면증에 관하여 얼마나 걱정하고 있습니까?

ⓐ 전혀	① 조금	② 다소	③ 많이	④ 매우 많이
------	------	------	------	---------

총점 =

※ 체크한 번호가 점수입니다.



불안증 평가

지난 2주일 동안 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해를 받았습니까?

지난 2주 동안에		전혀 방해 받지 않았다	며칠 동안 방해 받았다	7일 이상 방해 받았다	거의 매일 방해 받았다
1	초조하거나 불안하거나 조마조마하게 느낀다.	0	1	2	3
2	걱정하는 것을 멈추거나 조절할 수가 없다.	0	1	2	3
3	여러 가지 것들에 대해 걱정을 너무 많이 한다.	0	1	2	3
4	편하게 있기가 어렵다.	0	1	2	3
5	너무 안절부절못해서 가만히 있기가 힘들다.	0	1	2	3
6	쉽게 짜증이 나거나 쉽게 성을 내게 된다.	0	1	2	3
7	마치 끔찍한 일이 생길 것처럼 두렵게 느껴진다.	0	1	2	3

총점 =

※ 체크한 번호가 점수입니다.





서울아산병원 암교육정보센터

05505 서울특별시 송파구 올림픽로43길 88
88, Olympic-ro 43-gil, Songpa-gu, Seoul 05505, Korea
Tel: 1688-7575 <http://cancer.amc.seoul.kr>